

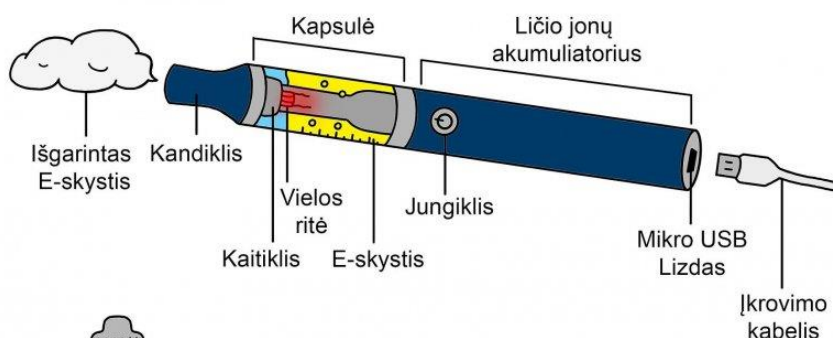
ELEKTRONINĖS CIGARETĖS

Visuomenėje saldaus kvapo ir tirštų dūmų miglą sukuriantys rūkomieji prietaisai neretai sutinkami, kaip mažiau žalinga rūkymo alternatyva. Malonus skonis, efektingas vaizdas bei socialiai gajūs standartai elektronines cigaretes paverčia madingais priedais, kurie jau įprasti jaunimo tarpe. Vis dėlto, ar tikrai garinamosios pypkės yra mažiau kenksmingos?

NTAKD (narkotikų tabako ir alkoholio kontrolės departamentas) skelbia, kad žmonės vartojantys elektronines cigaretes turi **tokią pačią, o kartais ir didesnę riziką** susirgti onkologinėmis ligomis, lyginant su tradicines cigaretes rūkančiais asmenimis.

MITAS

Visuomenėje paplitusi nuomonė, kad el. cigaretės padeda mesti rūkyti taip pat, pasak NTAKD, tėra mitas. Jokie alternatyvūs nikotino tiekimo produktai nėra patvirtinti, kaip veiksminga priemonė siekiant mesti rūkyti.



Elektroninės cigaretės sandara

https://lt.wikipedia.org/wiki/Elektronin%C4%97_cigaret%C4%97#/media/Vaizdas:Elektronin%C4%97s_cigaret%C4%97s_sandara.jpg

SVARBU! Į elektroninės cigaretės skystį galima įmaišyti įvairių papildomų medžiagų, kurios nėra skirtos tokiam vartojimo būdai (pvz. kanabiodai, kitos narkotinės ar cheminės medžiagos), taip stipriai padidinant apsinuodijimo ir žalos organizmui riziką.

Yra pasitaikę atvejų, kai rūkoma el. cigaretė sprogo, sukeldama sunkius veido, akių ir rankų sužalojimus.



Ypač paplitusios vienkartinės el. cigaretės, turinčios tam tikrą įtraukimų skaičių, kuriam pasibaigus aparatas tiesiog išmetamas.



MITAS

El. cigaretės nekelia pavojaus sveikatai.

FAKTAS

Tyrimai atskleidžia, kad el. cigarečių vartotojai skundžiasi net 12 organų sistemų sutrikimų simptomais: pakilusiu kraujospūdžiu, galvos skausmu ir svaigimu, nemiga, nerimu, drebuliu, nuovargiu, burnos ir gerklės gleivinės sudirginimu, krūtinės skausmais ir spaudimu, sausu kosuliu, pasunkėjusiu kvėpavimu, čiauduliu, raumenų ir sąnarių skausmu, sutrikusiu virškinimu, išsausėjusia oda ir dar begale kitų nemalonių simptomų. Taip pat išsivysto stipri priklausomybė.

MITAS

FAKTAS

El. cigaretės nesukelia priklausomybės.

El. cigarečių skystyje dažniausiai yra nikotino, kuris sukelia priklausomybę. Nikotino kiekis el. cigaretėse labai skirtingas (gali svyruoti nuo 0 iki 48 mg viename mililitre skysčio). Cheminės analizės metodu išmatuotas nikotino kiekis dažnai nesutampa su kiekiu, nurodytu ant pakuotės ir gali skirtis net iki 20 proc. ir daugiau, o gaminiuose „be nikotino“ kartais galima jo aptikti.

MITAS

El. cigaretės nekenkia aplinkiniams.

FAKTAS

Elektroninių cigarečių gamintojai teigia, kad jas vartoti galima bet kur, nekeliant pavojaus aplinkinių sveikatai. Vis dėlto, elektroninių cigarečių garuose, patenkančiuose į aplinką, aptinkama nikotino, sunkiųjų metalų dalelių ir kitų kenksmingų medžiagų, galinčių pakenkti plaučiams. Lietuvos Respublikoje draudžiama elektronines cigaretes vartoti uždaroje patalpoje, kuriose nerūkantieji gali būti priversti kvėpuoti dūmais užterštu oru.

MITAS

El. cigaretės yra „lengvesnė“ rūkymo forma.

FAKTAS

El. cigaretes vartojantys asmenys paprastai negali įvardinti tikslaus vienu kartu suvartojamo nikotino kiekio, kadangi el. prietaisas veikia ilgesnį laiką nei paprasta cigaretė. Vieno vartojimo epizodo trukmė yra ilgesnė, vartojama dažniau. Būtent todėl labai padidėja nikotino perdozavimo rizika.

Kaip atpažinti?

- **Saldus vaisinis kvapas.** Nors cigarečių skysčiai su skoniais yra draudžiami, vartojantieji randa galimybių jų nusipirkti, arba yra nusipirkę iš anksčiau.
- **Elgesio pokyčiai.** Elektroninių cigarečių vartojimas gali sukelti irzlumą, dėmesio sutrikimus, apetito praradimą. Vartojant elektroninę cigaretę su kanapėmis gali parausti akys, troškinti, padidėti apetitas, atsirasti nuotaikų svyravimai.
- Daugiau parūkius elektroninių cigarečių gali atsirasti **pykinimas, viduriavimas, pilvo skausmai, padidėjęs troškulis, lėtinis kosulys.** Šie simptomai gali atsirasti po kelių dienų ar savaičių.



Ką galime padaryti?

- Stengtis nemoralizuoti, o kalbėtis apie rūkymo žalą, diskutuoti tokiomis temomis su vaikais.
- Rodyti teigiamą pavyzdį – atsisakyti rūkymo arba nerūkyti vaikams matant.
- Jeigu pastebėjote asmenį, kuris vartojo elektroninę cigaretę galimai užpildytą narkotinėmis medžiagomis – kuo skubiau kvieskite greitąją medicinos pagalbą, skambinkite 112.

Parengė A. Mockienė, visuomenės sveikatos specialistė,
vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje,
aiste.mockiene@sveikatos-biuras.lt, pagal <https://ntakd.lrv.lt/lt/>,
<https://nerukysiu.lt/> ir <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/lt/12-budu/tabakas/4709-kas-yra-elektronines-ciigaretes-e-ciigaretes>

Daugiau informacijos: www.ntakd.lrv.lt

NTAKD
NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS